



L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE



ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



ACCEPTER L'IMPERFECTION ET LES ERREURS



Astuce : Lorsque votre enfant fait une erreur, au lieu de le réprimander, montrez-lui que l'erreur est une opportunité d'apprentissage. Par exemple : « Ce n'est pas grave, regarde comment tu peux le refaire ensemble. »

Pourquoi : Accepter les erreurs comme partie intégrante de l'apprentissage aide l'enfant à ne pas avoir peur de l'échec et à développer une attitude positive face aux défis.

VALIDER LES ÉMOTIONS AVANT D'AGIR



Astuce : Quand votre enfant montre des émotions fortes (colère, tristesse, frustration), prenez un moment pour l'écouter et lui dire que vous comprenez ce qu'il ressent, par exemple : « Je vois que tu es très en colère, c'est normal de se sentir comme ça parfois. » Ensuite, expliquez calmement les règles ou les conséquences.

Pourquoi : Cela permet à l'enfant de se sentir entendu et comprendre les comportements impulsifs, tout en lui apprenant à gérer ses émotions de manière plus apaisée.

ENCOURAGER L'INITIATIVE ET L'AUTONOMIE



Astuce : Proposez des choix adaptés à l'âge de votre enfant pour qu'il puisse prendre des décisions. Par exemple : « Veux-tu mettre le pull rouge ou bleu ? » ou « Tu préfères ranger tes jouets avant ou après le goûter ? »

Pourquoi : Offrir des choix permet à l'enfant de se sentir responsable et renforce sa confiance en ses capacités de décision, tout en respectant ses préférences.

UTILISER DES CONSIGNES CLAIRES ET POSITIVES



Astuce : Plutôt que de dire "Ne cours pas !", essayez "Marchons doucement, s'il te plaît." Les consignes positives, formulées sous forme de ce qu'il faut faire, sont plus faciles à comprendre par le cerveau et à appliquer.

Pourquoi : Cela aide l'enfant à mieux comprendre ce qu'on attend de lui, plutôt que de se concentrer sur ce qu'il ne faut pas faire, ce qui peut le rendre confus ou frustré.

METTRE EN PLACE DES ROUTINES RASSURANTES



Astuce : Créez des routines quotidiennes et des rituels familiaux, comme un moment calme avant le coucher, un temps pour discuter ensemble, ou un moment de jeu libre après l'école. Cela peut être aussi les 5 choses à faire en rentrant de l'école avant d'aller jouer! Cela installe un cadre sécurisant et prévisible pour l'enfant

Pourquoi : Les routines apportent sécurité et prévisibilité, réduisant l'anxiété et favorisant l'autonomie et le calme.



"La Discipline
Positive" de
Jane Nelsen

